

健康づくり米食栄養学術講習会を開催しました

米穀機構は、公益社団法人日本栄養士会と共催し、平成26年10月12日（日）に、品川フロントビル会議室において、管理栄養士・栄養士（243名参加）を対象に、標記講習会を開催しました。

本年度のテーマは、日本人の食事摂取基準（2015年版）をもとに、「健康寿命延伸のための適正エネルギー量とエネルギー産生栄養素バランス—適正な炭水化物量を考える—」です。

<講演Ⅰ>

食事摂取基準における適正エネルギー量—BMIを指標として—

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授 勝川 史憲

<講演Ⅱ>

食事摂取基準におけるエネルギー産生栄養素バランス

神奈川県立保健福祉大学学長 中村 丁次

<講演Ⅲ>

糖尿病における食事療法の在りかた

東京慈恵会医科大学内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科主任教授 宇都宮 一典

3名の先生のご講演から脂肪と炭水化物との関係、米・ごはん食のメリットとして、

- 1960年代に比較して、現在の日本人の総エネルギー摂取量は低下している。その中で、炭水化物摂取比率は低下し、動物性脂質摂取比率が増加している。このことが、身体活動の減少とともに、内臓脂肪型肥満の増加をきたし、我が国の疾病構造の変化をもたらしている。
 - 現在の日本人の炭水化物の平均摂取量は、目標量に比べて決して多くはない。このような現状の中で、極端な低炭水化物食を普及させることは、高脂肪食を進めることにもなり、生活習慣病予防の観点から薦められるべきではない。
 - 米を中心に脂身の少ない主菜や大量の野菜を摂取する低脂肪食は、エネルギー摂取量のコントロールを容易にし、健康体重の維持が重要な生活習慣病の予防に有用と考える。
 - 日本人にとって持続可能な健康な食事とは、ごはんを主食として、おかずを組み合わせる栄養のバランスをとることである。
- などが挙げられました。

